සුවදායක මාවතක්...

A BLISSFUL PATH...

සිරිවර්ධනබුවගේ සීතා නන්දනී ගුණතිලක

සුවදායක මාවතක්

A Blissful Path

කිරිවත්තුඩුවගේ සීතා නන්දනී ගුණතිලක

@ අයිතිය සම්පාදක සතුයි

ISBN 978-955-50082-3-5

ප්‍රථම මුද්‍රණය - 2010

බුද්ධ වර්ෂ 2554 සම්බුද්ධ ජයන්තිය වෙනුවෙන්
(මෙත්තානිසංස සූත්‍රය, මෛත්‍රී භාවනාවේ අත්දැකීම් ඇසුරෙනි.)

කතුවරියගේ වෙනත් පොත්

- මා පිය ගුණ සමර - මුද්‍රණය 2006
  (බුද්ධ වර්ෂ 2550- සම්බුද්ධ ජයන්තිය වෙනුවෙන්)
- සාධු දැක්ම - මුද්‍රණය 2007
  The Excellent View - (බුද්ධ වර්ෂ 2551- සම්බුද්ධ ජයන්තිය වෙනුවෙන්)
- දරිද්‍රතාව භඹායයි - මුද්‍රණය 2009
  (බුද්ධ වර්ෂ 2553- සම්බුද්ධ ජයන්තිය වෙනුවෙන්)

මුද්‍රණය ඃ
කුමුදු ආර්ට් ප්‍රින්ටර්ස්
139/A, කජුගහවත්ත
ගොතටුව
අංගොඩ

පිදුම

පුරා වර්ෂ 2553 ක් මුළුල්ලේ සම්බුද්ධ ශාසනය රැකගැනීමට
අනුපමේය දායකත්වයක් ලබා දෙමින් ඇප කැප වූ
සමස්ථ මහා සඟ පරපුරට ත්

සම්බුද්ධ ශාසනයේ චිරස්ථිතිය පිණිස
ඉතාමත් දූර දර්ශීව, අභීතව දැඩි පරිශ්‍රමයක යෙදෙන
ශ්‍රී ලංකා ප්‍රජාතාන්ත්‍රික සමාජවාදී ජනරජයේ අතිගරු ජනාධිපති
මහින්ද රාජපක්ෂ මැතිතුමාට ත්

ලොව විශාලතම බෞද්ධ පොත් සහ තොරතුරු මධ්‍යස්ථානය වන
“ ශ්‍රී සම්බුද්ධ ජයන්ති මන්දිරය ” ඉදිකිරීමේ දැවැන්ත ශාසනික
මෙහෙවරක වගකීම භාරගත්
අති පූජනීය
කිරම විමලජෝති නායක ස්වාමීන්වහන්සේට ත්
මෙම සදහම් ග්‍රන්ථය
බැතිබරව පිදෙන වගයි.

හැඳින්වීම

කිරිවත්තුඩුවගේ සීතා නන්දනී ගුණතිලක මහත්මිය විසින් ලියන ලද **" සුවදායක මාවතක් "** ධර්ම ග්‍රන්ථය කියවා බැලුවෙමි. මෙය එතුමියගේ හතරවෙනි ධර්ම ග්‍රන්ථයයි. මෙම කෘතියෙහි අන්තර්ගතය වන්නේ " **මෙත්තා** හෙවත් " **මෛත්‍රියයි** ".

ජීවිතයෙහි සැනසුම සොයා යන්නෙකු විසින් මනසෙහි ඇති කරගත යුතු නිකෙලෙස් චිත්ත සමුදායක් ලෙස මෛත්‍රිය හැඳින්විය හැකිය. මෙම මෙත්තාවගේ බලවත් වූ චිත්ත ශක්තිය නිසා ලැබිය හැකි අනුසස් එකොළහක් මෙත්තානිසංස සූත්‍රයෙහි දී තථාගත බුද්ධරජාණන් වහන්සේ විසින් දේශනා කොට ඇත. එම ආනිසංස මනුෂ්‍ය ජීවිතයෙහි සුවදායක ගමනකට කෙසේ හේතු වන්නේදැ යි කතුවරිය විසින් මැනවින් සාකච්ඡා කරමින් පෙන්වා දී ඇත. මෙම අනුසස් ලැබීම පිණිස මෛත්‍රිය වඩන්නා විසින් මනසෙහි ඇති කරගත යුතු මානසික පරිසරය එම සූත්‍ර දේශනාවේම භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් විසින් පැහැදිලි කරමින් දේශනා කොට ඇත.

" මෙත්තාය භික්ඛවෙ චේතො විමුක්තියා ආසේවිතාය, භාවිතාය, බහුලීකතාය, යානීකථාය, වත්ථුකථාය, අනුට්ඨිතාය, පරිචිතාය, සුසමාරද්ධාය, ඒකාදසානිසංසා .. .. .. යනුවෙනි."

මෙහිදී චේතෝ විමුක්තියා යනුවෙන් පැහැදිලි වන්නේ පඤ්ච නීවරණයන්ගේ යටපත්වීම හෝ බැහැර වූ අවස්ථාවයි. පඤ්ච නීවරණ නම් කාමඡන්ද (ඉන්ද්‍රියයන් පිනවීමේ කැමැත්ත), ව්‍යාපාදය (තරහව), ථීන මිද්ධ (සිතේ ඇතිවන අලසබව සහ හීන බව) උද්දච්ච කුක්කුච්ච (සිතේ නොසන්සුන් බව සහ පසුතැවීම), විචිකිච්ඡා (බුද්ධරජාණන් වහන්සේ ඇතුළු අට තැන්හි සැකය) නමිනි. මෙවැනි අපිරිසිදු සිතිවිලි හෙවත් කෙලස් වලින් බැහැර වූ සිතින්ම සිත මෛත්‍රිය කෙරේ පැවැත්වීම අවශ්‍යයය. සිත මෛත්‍රිය කෙරේ පිහිටුවන ආකාරයත් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ පැහැදිලිකර ඇත. " මැනවින් සේවනය කරන්න. පුරුදු කරන්න. නැවත නැවත පුරුදු කරන්න. යානාවක් කොට, ධර්ම අර්ථයෙන්

වස්තුවක් කොට, සිත මෛත්‍රිය කෙරේ පිහිටුවන්න. මෛත්‍රිය පුරුද්දක් කොට ගෙනම, මෛත්‍රී සමාධිය වඩන්න.''

එවැනි පාරිශුද්ධියට පත් වූ සිතක් සහ සිතිවිලි පරපුරක් ඇතිවීම නිසාම මෛත්‍රිය මනාව පුරුදු කරන්නා ගේ සිත, කය, සහ වචනය නම් වූ ත්‍රිවිධ ද්වාරයම සංවර වෙයි. හීලෑ වෙයි. පියකරු වෙයි. පරිසර හිතකාමී වෙයි. තමාගේ ආධ්‍යාත්මයෙන් මෙන්ම අභ්‍යන්තරයෙන් ද, බාහිර පරිසරයෙන් ද තමා වටා මහත් වූ ආධ්‍යාත්මික බලයක් ගොඩ නැගෙයි. මෙත් වඩන්නාට ලැබෙන ඵලයන් හෙවත් අනුසස් ලෙස සඳහන් කරන්නේ මෙම මෛත්‍රී චිත්ත ශක්තියට ලැබෙන ප්‍රතිචාරයයි.

මෙම කෘතියෙහි එම මෛත්‍රියට ලැබෙන ප්‍රතිචාර හෙවත් අනුසස් මැනවින් ගලපා විස්තර කොට ඇත. සැනසුම සොයා යන අයෙකුට මෙම අත්හදා බැලීම ද කළ හැකිය. මෙම ධර්ම ග්‍රන්ථයෙන් ඔබට කෙරෙන ආරාධනය එයයි.

සීතා ගුණතිලක මහත්මිය විසින් එම මාර්ගය දහම ඇසුරින් මැනවින් මෙහි පෙන්වා දෙන්නීය. කෘතහස්ත ආචාර්යවරියක්, ලේඛිකාවක් සහ සමාජ සේවිකාවක් වූ මෙතුමියගේ මෙම ශාසන හිතකාමී ප්‍රයත්නය මහත්සේ අගය කරමි. මෙම අගනා ප්‍රයත්නය වඩාත් සඵල වන්නේ මෙය කියවන ඔබ ද මෛත්‍රිය ජීවත්වීමට උපකාරීවන වායුව මෙන් තම ජීවිතයට ගළපා උපයෝගී කර ගැනීමෙනි.

උතුම් තෙරුවන් සරණයි !!!
චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මය ම අවබෝධ වේවා !

මෙයට,
කාරුණික වූ
ආචාර්ය මිරිස්සෙ ධම්මික ස්වාමීන් වහන්සේ

කතුවරියගෙන්

මුළු තුන් ලොවම අමා සිසිලෙන් නැහැවූ අප තිලෝගුරු සම්මා සම්බුද්ධරජාණන් වහන්සේගේ අනන්ත අප්‍රමාණ වූ සම්බුද්ධ ගුණ කඳ පිළිබඳව යථාවබෝධයකින් යුතුව, අප තුල නොවෙනස්වන පැහැදීමක්, අචල විශ්වාසයක් ගොඩ නැගුණේ නම් එය ශ්‍රද්ධාවයි.

මෙම ශ්‍රද්ධාව, අචල විශ්වාසය වඩ වඩාත් හද තුල තහවුරු වීමේදී, යහපත් වූ කුසල කර්මයන් සොයා යාමේ, හඹා යාමේ චේතනාවන් පහළ වේ.

ත්‍රිවිධ චේතනා පාරිශුද්ධියෙන් යුතුව, කුසල්හි අප්‍රමාදීව යෙදෙන්නා දසත සුවඳ හමන පියකරු මල් මාළාවක් ගෙල පැළඳ ගත්තාක් මෙනි. සුවඳවත් නැවුම් බවින් මුළු සමාජයම පුබුදුවයි.

සිදුකරනු ලබන සියළු කුසල කර්මයන්ගේ හේතුවෙන් ප්‍රඥාව දියුණු වෙයි. මනස සන්සුන්ව දිදුලයි. විටෙක හිස මුදුණෙන් කිසියම් කිරණ ස්වභාවයක් විහිදී යන්නාක් සේ දැනෙයි.. වීර්යය වඩවයි. උඩුගම්බලා පිහිනීමට ජවයක් ඇතිවෙයි.

දීර්ඝ වූ මෙම සංසාර ගමනේ සුන්දර වූ ගමනාන්තය දැකීම ඔබ අප කාගේත් ඒකායන අරමුණයි. එම අරමුණ සාක්ෂාත් කර ගැනීම සඳහා ප්‍රභාෂ්වර වූ මනසකින් යුතුව මෙම **සුවදායක මාවතට** ප්‍රවිශ්ඨව, සිත කය වචනය ආරක්ෂාකර ගනිමින් නිහඬව ගමනාන්තය කරා පා නැගීමට පාඨක ඔබ සැමට මම ආරාධනය කරමි.

ඒ සමග ම මෙම ග්‍රන්ථයෙහි හැඳින්වීම සකස්කර දීමට කාරුණික වූ මා පිය අනුස්මරණ ශිෂ්‍යත්ව පදනමෙහි අනුශාසක ධූරංදර **පූජ්‍යපාද ආචාර්ය මිරිස්සේ ධම්මික ස්වාමීන් වහන්සේට** ද මෙම ධර්ම දානමය කුසලය මතු දවසක ලොව්තුරා බුද්ධබව ලැබීම පිණිස හේතු වේවා! යි ප්‍රාර්ථනා කරමි.

මෙම ග්‍රන්ථ රචනා කිරීමේ දී මෙන්ම, වාර්ෂිකව තෝරා ගනු ලබන ශිෂ්‍යත්වලාභී තරුණ ද පුතුන් වෙත **තිළිණ කිරීමේ** මොහොත දක්වාම මෙම සත්කාර්යය සාක්ෂාත් කරගැනීමට නිබඳ සහායක් දක්වන මාගේ ස්වාමිපුරුෂයාණන් වූ නිමල් ගුණතිලක මහතාටත්, පුතණුවන් දෙදෙනාට සහ ලේලි දියණියන්ට ත්, එක්

වදනකින් හෝ මට ශක්තිය ධෛර්යය ලබා දෙමින් මා වටා සිටින සියළුම සුපින්වතුන්ටත් මෙම කුසලය නිවන සඳහා පාරමිතාවක් වේවා!යි පතමි.

දැඩි කැපවීමකින් යුතුව, ඉතාමත් කෙටි කාලයකදී සාර්ථක ලෙස ක්‍රමවත්ව මෙම ග්‍රන්ථයෙහි මුද්‍රණ කටයුතු ඉටුකරදීමේ වගකීම භාරගත් කුමුදු ආර්ට් ප්‍රින්ටර්ස්හි අධිපති කුමුදුලාල් මහතා ඇතුළු කාර්ය මණ්ඩළයට ත් පිටකවරය ඉතා අර්ථවත් ලෙසින් නිර්මාණය කරදුන් ප්‍රියන්ත මිරිහාගල්ල මහතාටත් මාගේ කෘතවේදීතාවය ඉතසිතින් පුදකරමි.

අවසාන වශයෙන් මෙම ධර්ම දානමය කුසලය ද උතුම් නිර්වාන සම්පත්තිය සඳහා මට ද පාරමිතාවක් ම වේවා!යි ප්‍රර්ථනා කරමි.

කිරිවත්තුඩුවගේ සීතා නන්දනී ගුණතිලක

392/2, පෙරේරා මාවත,
කොටුවේගොඩ
රාජගිරිය

දුරකථන - 011 2877950

පටුන

1 පියකරු මලක් වෙමු

2 සොම්නස් අස්වැන්න

3 අනුසස් බලය

4 සුබ රාත්‍රියක් සහ උදෑසනක්

5 ඔබ ප්‍රිය මනාප ද?

6 රැකවරණයක මහිම

7 චිත්ත බලය

8 රුව රැකෙන මඟ

9 පියවි සිහිය

10 සුවදායී ලොවක්

11 මෙත් වැඩීම

12 භවයක දිනුම

1 පියකරු මලක් වෙමු

පරක් තෙරක් නොමැති සංසාර ගමනේ විවිධ ආත්ම භවයන්හි උපත ලබන අපි දුක උරුම කොට ගත්තෝ වෙමු.එහෙත් මනසින් වඩාත්ම උසස් මිනිසත් බව ලැබීමේ භාග්‍යයට පාත්‍ර වූ අප මේ සසර ගමන කෙටි කර ගැනීම සඳහා වූ කේන්ද්‍රස්ථානයට පා තබා ඇති බව නිරතුරුව ම සිහිපත් කළයුතුය. හදවත් තුල ඊර්ෂ්‍යාව, ක්‍රෝධය මද මානය තණ්හාව වැනි දේ ජනිතව සීඝ්‍රයෙන් වර්ධනය වීගෙන යන ජන සමාජයක උඩුගම් බලා පිහිනීමට වෙර ගත හැක්කේ ස්වයං පාලනයකින් යුතුව ප්‍රඥාවන්තව අධිෂ්ඨානශීලීව වීර්ය වඩමින් කටයුතු කරන්නේ නම් පමණි.

තරුණ ජීවිත විනාශයට ඇද දැමීමට වෙර දරණ පව්ටු මිතුරන් අද සමාජයේ බොහෝය. සතුට ඇති බව පවසමින් විවිධ මාර්ග පෙන්වා දෙන ඔවුන්ගේ හදවත් තුළ ඇත්තේ ඔවුන්ගේ දුෂ්ඨ අරමුණු කෙසේ හෝ සාක්ෂාත් කර ගැනීමේ අභිප්‍රාය පමණි. ඒ සඳහා **ඥානවන්ත තරුණ දූ පුතුන් පවා උපක්‍රමශීලී ලෙස ග්‍රහණය කර ගැනීමේ විවිධ ක්‍රමවේදයන්** ඔවුන් සතුව ඇත. මිත්‍ර ලීලාවෙන් ළඟා වන පව්ටු මිතුරා ඉගෙනීමෙහි දස්කම් පෙන්වන තරුණ දරුවන්ගේ සුන්දර ජීවිත විනාශය කරා ඇද දැමීමේ ගුප්ත ක්‍රියා මාර්ගයක යෙදෙයි. සුන්දර සුරංගනා ලෝක මවා පාමින්, දරුවන් සතු දැහැමි **සදාචාරාත්මක ගුණාංග අවතක්සේරු** කරන ඇතැම් සමාජද්‍රෝහීන් බුද්ධිමත් දරුවා බිල්ලට ගැනීමට දරන්නා වූ උත්සාහය කෙතරම් ශෝචනීය ද?. උසස් අධ්‍යාපනයට සුදුසුකම් ලබන දිරිය දරුවා වඩාත් ප්‍රවේශම් විය යුත්තේ මෙම අදියරේදී ය.

දෙමාපියන් දහසකුත් එකක් දුක් කරදර විඳ දරාගනිමින් දරුවන් පෝෂණය කරමින්, දරුවන්ගේ සියළු අවශ්‍යතා කෙසේ හෝ සපුරාලමින් උසස්

අධ්‍යාපනයට ඔවුන් යොමු කරනුයේ අසීමිත බලාපොරොත්තු පොදි බැඳගෙන ය. වයස් ගත වූ කල තමාට හවි හරණක් ලැබේවි යැ යි අභිංසක බලාපොරොත්තුවක් ඕනෑම මවකගේ පියෙකුගේ හදෙහි ඇති වුවද, ඊටත් වැඩියෙන් බලාපොරොත්තු වන්නේ සමාජයට වැඩදායී පුරවැසියකු ලෙසින් ගුණ සුවඳින් යුතුව සමාජය බබලවනු දැකීමයි.

මුදලින් කෙතරම් අග හිග කම් තිබුණ ද අධ්‍යාපනික ජයග්‍රහණ ලබන, උස් මහත් වූ තරුණ දූවකු පුතකු දෙස මෛත්‍රී සිතින් බලන දෙමාපියන් ළග ඇති **සතුට සොම්නස**, බොහෝවිට මුදලින් ආඪ්‍ය වූ මහා පරිමාණයේ ව්‍යාපාරිකයින් ළග නැත. ඔවුන්ගේ දරුවන් ඔවුන් මෙන්ම සාර ධර්ම පසෙක ලා මුදල් විනාශ කරමින් නවීන තාක්‍ෂණය ඔස්සේ සතුට සොයමින් අතෘප්තිකර ආශාවන් හමුවේ වල්මත් වී ඇත. මනස ව්‍යාකූලය. නොසන්සුන්ය. සතුට සැනසුම ඒ හදවත් තුලින් පලා ගොස්ය. තම අරමුණ කෙසේ හෝ ඉෂ්ඨ කරගැනීමේ දැඩි වෑයමක යෙදෙන මොවුන් ගේ හදවත් තුල ඇත්තේ **ඊර්ෂ්‍යාව, ක්‍රෝධය, වෛරය, පළිගැනීම, තව කෙනෙකු අභිභවා යාමට ඇති ආශාව** වැනි කුරිරු සිතුවිලි දාමයක් පමණි. එහි **සැනසීමක් නැත. සතුටක් නැත.** අවසානයේදී මව, පියා, සහෝදරයා, සහෝදරිය පවා හඳුනාගැනීම ට නොහැකිව ආනන්තර්ය පාප කර්මයන්හි යෙදෙමින් සදාකල්හි එළොව මෙළොව දෙක්හිම අපා දුක් විඳියි.

ආලෝකයෙන් අඳුර කරා වේගයෙන් දිව යන මෙවන් චරිත අතර, අඳුරේ සිටය ද **මෛත්‍රී සහගත සිතින් යුතුව, සාර ධර්ම මතින් ජීවිතාලෝකය ලබා ගැනීමට** තරම් ප්‍රඥාවන්ත, මව් පිය ගුණ හඳුණන සුවඳවත් චරිත ද දැකිය හැකිය. මඩ ගොහොරුවක පිපුණේ වුවද , සුවඳවත් පියකරු මල පුදසුනට යන්නාක් මෙන් ඔහු ආලෝකය කරා යයි. දෙලොවම දියුණුව ළගා කර ගනී.

Growing from a muddy puddle
A lotus flower blossoms
Fragrance and pure.. ……
Out of the human rabble
Can arise an Arahanth
Whose life is virtuous and pure …….

(When the virtues of Buddha develop in mind, the confidence; 'Shraddah' creates. When it is grown strongly, the need of involving in meritorious activities arises in order to collect merits. The more such morality increases in mind the more the wisdom

develops. Then the mind shines brilliantly and the both world; this & next can be succeeded)

*----- *----- *

2 සොම්නස් අස්වැන්න

මුදල් මඟින් සියළු සතුට ළඟා කරගත හැකිබව පෙන්වා දෙන කිසියම් සමාජද්‍රෝහී සල්ලාලයකු විසින් විනාශයේ ප්‍රථම බීජය හදවතක රෝපණය කල ද එය දළු ලන්නට පෙර මුලින් උපුටා දැමීමට **කල්‍යාණ මිත්‍ර ඇසුර** මහත් සේ ඉවහල් වනු ඇත. හුදෙක් තමාගේ අභිවෘද්ධිය මෛත්‍රී සහගත සිතින්ම අපේක්‍ෂා කරන දෙමාපියන්, ගුරුවරුන්, වැඩි හිටියන්, සහ සංඝ පීතෘන් වහන්සේ තමා සමීපයේම සිටින **කල්‍යාණ මිත්‍රයන්** බව සිහි කටයුතුමය. ඔවුනට වසන් කරමින් නොසිට ඔවුන්ගේ අවවාද අනුශාසනා ලබා ගන්නාවූ පුද්ගලයා, ජීවිතාලෝකය ලැබීම පිණිස නිසි මඟ පා නඟනු ඇත. ඒ සඳහා ප්‍රඥා සම්පන්න විය යුතුමය.

කල්‍යාණ මිතුරෙකුගේ මෛත්‍රී සහගත සිතකින් ලද හැකි නිසි උපදෙසක් **අප්‍රමාදීව** ලබා ගැනීමට අපොහොසත් වන්නේ නම්, ජීවිත සාර්ථකත්වයට ඉවහල් වන ශ්‍රේෂ්ඨ සාර ධර්ම සියල්ල ගිලිහී, සියළු දුෂ්චරිතයනට පෙළඹෙමින් අවිචාරයෙන් මුදල් පසු පස හඹා යයි.. මුදලට යටපත්වන මනුෂ්‍යත්වය හමුවේ තෘෂ්ණාව, ඊර්ෂ්‍යාව, ක්‍රෝධය, වෛරය සහ අතෘප්තිකර ආශාවන් **(envy, wrath, enmity, aversion)** දළුලයි. එතැන් පටන් සියළු කායික හා මානසික සුවය දැවී පිළිස්සී යයි. සැනසුම පලායයි. මනස ව්‍යාකූල වී යයි. නිවැරදි මඟ නොපෙනී යයි.

සංසාර ගමනේ පැහැදිලි ගමනාන්තය නොදැක ඉබාගාතේ දුවන මොවුන්, සතුට ඇතැයි සිතා මිරිඟුව පසු පස දුවන්නාක් මෙන් හති වැටෙන තෙක් දුවයි. මෙම සංසාර ගමනේ ඉතාමත් දුර්ලභව ලැබුවා වු ශ්‍රේෂ්ඨ මනුෂ්‍යත්වය අවසානයේදී පරිහානියට බිලි දෙමින් මෙලොව පරලොව දෙක්හිම විනාශය ම ළඟාකර ගනී. ඇතැම්විට අවසානය මහ මඟ හෝ සිර මැදිරියක විය හැකියි. අත මිට නැත. ගත සිත මහත්සේ පීඩාවට පත්ව ඇත. ජීවිතය දෙස ආපසු හැරී බලයි. පසුතැවීම, කළකිරීම විනා, එක සැනසුම් සුසුමක් ඒ හද තුල නැත.

එසේ නම් අප මානසික සුවය, සතුට, සොම්නස ලබන්නට මඟක් දැකිය යුතුමය.

ඒ සඳහා මාවතක් ඇත. සැබවින්ම එය **මෛත්‍රියයි**.

අප තිලෝගුරු සම්මා සම්බුද්ධ පියාණන් වහන්සේ මීට වසර 2553 පෙරදී පෙන්වා දුන් ඒ මඟ අද ද ඔබ අප වෙනුවෙන් විවෘතව ඇත. ඒ මගෙහි කටු පඳුරු නැත. අවතීර්ණ වීමට අවශ්‍ය අයට එය තුලම ආරාධනයකි. ශ්‍රී සද්ධර්මය ඒහිපස්සිකය. එම මාවතට පිවිසෙන්නා එහි සතුට භුක්ති විඳිනු ඇත.

සැබවින්ම **මෛත්‍රිය** තුලින් සොම්නස ලැබිය හැකිද ?

මෙහිදී **මෛත්‍රිය** හෙවත් **මෙත්තා** යන්න පැහැදිලිව අවබෝධ කටයුතුමය. ඉතා සරලව මෙය මිතුරුබව , මිත්‍රත්වය , දයා කරුණා ගුණය ආදී වශයෙන් පාලි-සිංහල ශබ්ද කෝෂයන්හි පෙන්වා දී ඇති අතර, පාලි - ඉංග්‍රීසි ශබ්ද කෝෂයන්හි පහත සඳහන් පරිදි වඩාත් පැහැදිලි ලෙසින් විස්තරාත්මකව දක්වා ඇත.

Kindness, Friendliness, Good will, love and Charity.

- Devoting to the **exercise** of good will towards all
- Living in the **exercise** of good will or charity
- ….to **exercise**s friendships loving & kindly

මෙහි **Exercise** යනුවෙන් හැඳින්වෙනුයේ ඉහත කී කරුණාවන්තභාවය, මිතුරු බව, දයාව, පරිත්‍යාගය වැනි දේ ක්‍රියාවට නැංවීමයි. නගාසිටුවීමයි . ප්‍රායෝගිකරණය කිරීමයි. යමෙකුට මමත්වය අභිභවා සමස්ථ ප්‍රජාව වෙනුවෙන් ඉහත කී ගුණාංග යෙදවිය හැකිවීම,පතුරවාලීම , ප්‍රගුණ කිරීම **මෛත්‍රියයි** .

එදිනෙදා ජීවිතය සමඟ ගලපා බලන කල මෙය වඩාත් පැහැදිලි ය. අන් අයගේ හිත සුව පිණිස අඩු තරමින් යහපත් සිතිවිල්ලක් හද තුලින් මතුවේ නම්, අන් අයගේ හිත සුව පිණිස මොහොතක් තම කාලය ගත කල හැකිනම්, අනුන් වෙනුවෙන් එක සතයක් වැය කල හැකිනම්, තම සන්තකයේ ඇති දෙයක් ත්‍රිවිධ චිත්ත පාරිශුද්ධියෙන් යුතුව මුදා හැරිය හැකිනම්, කාලය - ධනය - ශ්‍රමය මෙන්ම තම දැනුම පවා ගුරුමුෂ්ටියෙන් තොරව නව පරපුරක් වෙනුවෙන් දායාද කළ හැකිනම්, පැහැදිලිවම අන් අයගේ දුක හදවතින්ම දැකිය හැකි වේනම්, එලෙසින්ම අන් අයගේ දියුණුව දැක සතුටුවන්න පුළුවන්නම් **එම චෛතසික පසුබිම මෛත්‍රියට**

තෝතැන්නකි.. එහි රෝපණය වී වැඩී යන මෛත්‍රීයෙන් ලද හැකි **සොම්නස් අස්වැන්න, ඵලදාව** වපුරාගත් පුද්ගලයාට විනා අන් අයෙකුට අයිති නොවේ.

*----- *----- *

3 අනුසස් බලය

මෛත්‍රී සහගත පුද්ගලයා ඉතාමත් සිහි නුවණින් යුතුව නිසි ක්‍රමවේදයන්ට අනුව චෛතසික පසුබිම සකස් කරගැනීම නිසා **තරගහව,ඊර්ෂ්‍යාව, ක්‍රෝධය, ද්වේෂය, මානය** නම් වූ වල් පැලෑටි එහි නොවැඩෙයි. ඉඳ හිට හෝ කිසියම් වල් පැලෑටියක් එහි තුල වුයේ නම් දුටු සැනෙකින් එය හඳුනා ගෙන මුලින් උපුටා දැමීමේ හැකියාව ඔහු සතුය. මෙලෙසින් ලැබිය හැකි **සොම්නස**, ආනිශංස වශයෙන් **එකොළොස් ආකාරයකින්** ලද හැකි බව එදා අප තිලෝගුරු සම්මා සම්බුද්ධ රජාණන් වහන්සේ සැවැත්නුවර, ජේතවනාරාමයේදී භික්ෂූන් අමතා **මෙත්තානිසංස සූත්‍රයෙන්** දේශනා කල සේක. තථාගත බුද්ධ පියාණන් සකල ලෝ සත්වයාගේ හිත සුව පිණිස උන් වහන්සේගේ ශ්‍රී මුඛයෙන් මීට වසර 2553 පෙරදී දේශනා කරනු ලැබූ ඒ ශ්‍රී සද්ධර්මය එලෙසින්ම වත්මනට ද බලපෑම ශ්‍රී සද්ධර්මය **අකාලික** බවට හොඳම නිදසුනකි.

මෙවන් මාවතක් ඔස්සේ ගමන් කරමින් සාර්ථක දිවි පෙවතකට උරුමකම් කියන **බාල, තරුණ, මහළු** ප්‍රඥාවන්ත පිරිස් වත්මන් සමාජයේ අපි දැක ඇත්තෙමු. මෛත්‍රියෙන් ලද හැකි සොම්නස - (**Delight of kindness**) සැබවින්ම නිර්මලය. විශ්මයජනකය. අත්දැකීම පිණිස පළමුවෙන්ම එම **ආනිශංස එකොළහ** පිළිබඳව පැහැදිලි වු අවබෝධයක් සරලව ලබා ගැනීම සුදුසුය.

මෙත්තානිසංස සූත්‍රයේ සඳහන් ආකාරයට, පාලි බසින් එය පහත සඳහන් පරිදි වේ.

1 **සුඛං සුපති**
2 **සුඛං පටිබුජ්ඣති**
3 **න පාපකං සුපිනං පස්සති**
4 **මනුස්සානං පියො හොති**

5 අමනුස්සානං පියො හෝති
6 දේවතා රක්ඛන්ති
7 නාස්ස අග්ගි වා විසං වා සත්ථං වා කමති
8 තුවටං චිත්තං සමාධියති
9 මුඛවණ්ණො විප්පසීදති
10 අසම්මුළ්හෝ කාලං කරොති
11 උත්තරිං අප්පටිවිජ්ඣන්තො බ්‍රහ්ම ලොකුපගෝ හෝති

මෙත් සිතිවිලි වලට ඔබේ - හද ගැබ විවරව තබන්න
නෙත් හැර එහි ආනිශංස - ගැන දැනුමක් ලබා ගන්න

මහළු, බාල, වයෝ වෘද්ධ - කවුරුත් සැනසිලා ඉන්න
යහළු වනට වුව සොම්නස - පෙන්වා දී මෙත් වඩන්න

*----- *----- *

4 . සුභ රාත්‍රියක් සහ උදෑසනක්

1 **සුඛං සුපති** - සුව නින්දක් -**"A pleasing slumber "**

.

(When there are sufferings due to **anger; hatred** or any other strong **desire** and **disappointment**, the mind gets complicated; disturbed and it's impossible to have a pleasant sleep .)

වෛරය , අප්‍රසාදය, රාගය, ලෝභය සහ අතෘප්තිකර ආශාවන් හඹායාමෙන් ඇතිවන අසහනය, මානසික ව්‍යාකූල භාවය, සැපවත් නින්දකට බාධා පමුණුවයි. යමෙකු ඊර්ෂ්‍යාව, ක්‍රෝධය මානය සහ බැඳීම් වලින් ඉවත්ව, මෛත්‍රියෙන් ජීවත්වන්නේ නම් එවන් පුද්ගලයා තුල දැවීම් පිළිස්සීම්, කළකිරීම් නොවැඩෙන අතර සැපවත් නින්දකට එයම හේතුවනු ඇත.

වපුරන විට මෙත් සිතිවිලි - ලැබෙනා ඵල දෙස බලන්න
වැතිරුණ විගසම යහනේ - සැපවත් නින්දක් ලබන්න

මල් යහනක මෙන් සුවසේ - නිදි දෙව් දූව වැළඳගන්න
බෙල් හඬ ඕනෑ .. වන්නේ - නැත ඔබහට අවදිවන්න

සිත සන්සුන් ගත සන්සුන් - ඇවැසි මොහොතෙ අවදිවන්න
ලිත ඕනෑ නැහැ පසුදින - ඇති වැඩ සැළසුම් කරන්න

*----- *----- *

මෙත් කරුණා ගුණ සැම වෙත - සැම විටම පතුරවන්න
සෙත් ලැබෙනා **දෙවන ආ නි -ශ ං ස ය** ගැන ඉගෙන ගන්න

2 සුඛං පටිබුජ්ඣති - " A pleasing wake –up ".

(Some people can't wake up happily. When the dawn breaks they feel somewhat odd instead of being fresh & motivate. He doesn't seem to be energetic; no lively mood but abhorrent & find faults with others and also with whatever he sees)

ඇතැම් අයට හිරු උදාවීම පවා අතෘප්තිකර දෙයකි. කිසිම දෙයක් හෝ කිසිම පුද්ගලයෙක් හෝ දැකීම පවා ඔහුට නොරුස්සයි. දවස ආරම්භ වනුයේද ඉතාමත් අප්‍රසන්න ලෙසිනි. මෛත්‍රිය ජීවිතයට හුරු කරගත් පුද්ගලයා **සුවදායක ලෙසින් පිබිදී** දෛනික කාර්යයන්හි ප්‍රබෝධමත්ව නිරත වෙයි.

පිබිදී සුවසේ අළුයම - විකසිත වූ මලක් වෙන්න
බැබලී යයි ඔබෙ ජීවය - සොම්නස ඉතිරිලා යන්න

මෙත් වඩමින් ඵල ලබන්න - ලෞකික සැප ලබාගන්න
සෙත් ලබමින් සරණ යන්න - බුදුගුණ කඳ සිහිකරන්න

සැලසුම් සහගතයි, ඔබේ - දවසේ වැඩ පටන්ගන්න.
පැසසුම් සමගින් පුළුවනි - එදා දවස ගතකරන්න

*----- *----- *

iii. න පාපකං සුපිනං පස්සති - “No terrified dreams in sleep”.

(During the sleep the hidden mind usually activates .When metta is not properly grown in mind there is sufficient room to vacillate & come up desire, anger & ignorance which prevails in unprotected mind.)

නින්දේදී බොහෝ විට යටි සිත ක්‍රියාත්මක වේ. මෛත්‍රිය වඩවා නැති මනසක තරහ වෛරය ඊර්ෂ්‍යාව පළිගැනීම් වැනි දේ දැඩිව මුල්බැසගෙන ඇති හෙයින් **භයංකාර සිහින** දැකීමේ ප්‍රවණතාව වැඩිය. බියවී අවදිව ගැහෙමින් දිය වීදුරුවක් ඉල්ලා, දරාගත නොහැකි පිපාසයක් සංසිඳුවන්නාක් මෙන් පානය කිරීමට තරම් ගින්නකින් ඒ සිත දවාලයි. සිහිනයෙන් බියවී කෑ ගසන්නේ නම් හෝ හඬන්නේ නම් එයින් වැළකීම සඳහා **කරණීය මෙත්ත සූත්‍රය** භාවිතා කරන ලෙස ධර්මයේ පෙන්වා දෙන්නේ ද එබැවිනි.

මෛත්‍රිය වඩන්නා කිසිවිටක භයංකාර සිහින නොදකී. සිහිනයෙන් බිය වී කෑ නොගසයි. නොහඬයි. ගිනි ජාලාවක් වෙනුවට **මෙත් සිසිල..** .. කෙතරම් සැනසිලි සුවයක් ද?

සිහින ලොවක භයංකාර - රැ තිස්සේ සැරිසරන්න
නිදි වරමින් ඕනෑ නැත - ගතින් සිතින් දුක් විඳින්න

බිය වී අවදිව වෙවුලා - කෑ මොර දී හඬ නගන්න
කියවන්නට ඕනෑ නැත - මෙත් සිත පතුරා බලන්න

හති දමමින් එපා, නිවසෙ - සන්සුන් බව නැති කරන්න
සතිපට්ඨානය වඩන්න - මෙත් සිතින්ම මග දකින්න

*----- *----- *

5 . ප්‍රසාදය දිනාගන්න

මෙත් කරුණා ගුණ සැම වෙත - සෑම විටම පතුරවන්න
සෙත් ලැබෙනා **සිව් වන ඵල** - **යත්** මනසට යොමු කරන්න

iv.මනුස්සානං පියො හොති:“..Attracted by human beings”.

(He becomes pleasant & friendly in the presence of others.. Not only at home but in the out side society and also in the international community. Moral livelihood in self-restrained & mindful creates honor, glory & good reputation for humans and his or her fame rapidly increases)

නිවසේදී මෙන්ම බාහිර සමාජයේදීත් ජාත්‍යන්තර ප්‍රජාව හමුවේත් **මෛත්‍රිය වඩන්නා** මිනිසුන් අතර කීර්තිමත් ප්‍රිය මනාප අයෙක් වෙයි.ඔහු විසින් කරන කියන දේ තව අයෙකුගේ යහපතට විනා අයහපතකට හේතු නොවන හෙයින් එවන් පුද්ගලයාගේ ජනප්‍රියත්වය රැකෙයි.

කෙතරම් සතුටක් එවන් පුද්ගලයාගේ හද තුල ජනිත වේද?

මිනිසුන් අතරේ බැබලෙයි - කිතුගොස බැහැ මකාලන්න
සතුටක් හද තුල ලියලයි - නිරතුරු සැනසිලා ඉන්න

පය අල්ලා ඇද්දත් බැහැ - නගින ගමන වලක්වන්න
කල ද යමෙක් නපුරු කමක් - නොවැදී යන හැටි බලන්න

තෙරුවන් පිළිබඳ අපමණ - ශ්‍රද්ධාව තබාගන්න
විරුවන් මෙන් උපන් බිමට - තම යුතුකම ඉටු කරන්න

වහල් මානසික පසුබිම - පිටුපාමින් අ ව දි වන්න
නිවහල්, බුදු සසුන දිලෙන - ලොවකට දැන් පා නගන්න

තෙවරක් බුදු සමිඳු වැඩිය - පින්බර දිවයින රකින්න
කවදත් සිල් සුවඳ හමන - මේ ලක්දිව සිරි දකින්න

ආගම් කුල ජාති භේද - නො සලකමින් මෙත් වඩන්න
සාඩම්බර ජවයක් ලෙස - එන පැසසුම් භාර ගන්න

*----- *----- *

මෙත් කරුණා ගුණ සැම වෙත - සැම විටම පතුරවන්න
සෙත් ලැබෙනා **පස් වන එල** - **යත්** මනසට යොමු කරන්න

v.අමනුස්සානං පියෝ හෝති : **"**Neither the **human beings** nor **non- humans** makes any trouble for the one who practice 'metta'**"**.

Some people hears dreadful noises; sees terrifying visions and smells unpleasant odor specially in abandoned houses or near deserted wells. Those sounds, sights & smells are made by invisible power. Due to these bad influences some people are scared & faced with many difficulties. **'Karaniya Metta Sutta**" is the solution for this danger and hazard.

ඇතැම් නිවෙස් වල ඇතැම් පුද්ගලයින් අමනුෂ්‍ය උවදුරු වලින් පීඩා විදියි. අදෘශ්‍යමාන බලවේග මගින් භයංකාර දර්ශන, භයංකාර ශබ්ද , දුර්ගන්ධ

මෙන්ම යම් යම් දේ අස්ථාන ගත වීම් වැනි දෑ සිදු වෙයි. එම නිවස තුල සාමය, සොම්නස දියුණුව සියල්ල පලාගොස් ඇත. මෙවැනි තත්වයන් හමුවේදී සහනය ලබා ගැනීමට අතීතයේ සිටම සජ්ඣායනා කරනු ලැබුවේ **කරණීය මෙත්ත සූත්‍රයයි.** කෙනෙකු අවබෝධයකින් යුතුව මෙය සජ්ඣායනා කරන්නේ නම් නොසන්සුන් සිතකට මනා අස්වැසිල්ලකි. මෙය තුල ඇත්තේ මෛත්‍රියයි. සියළු සතුන් වෙත මෙත් සිත පැතිරවීමෙන් සන්සුන් වාතාවරණයක සැනසුම්දායක දිවි පෙවතක් ගත කිරීමට අවශ්‍ය පසුබිම නිතැතින්ම උදා වනු ඇත.

පවුලේ සාමාජිකයින් අතර ද සාමය සමගිය ඉතිරී යයි. හදවත් ප්‍රබෝධමත්ය. පරිහානියක් නැත. දියුණුව කරා පා නගයි. හදවත් සුවපත්ය. **කෙතරම් ප්‍රබෝධමත් වාතාවරණයක් ද?**

අමනුෂ්‍ය අය අතර ද - ප්‍රසාදය දිනාගන්න
නිරවද්‍ය දිවි පෙවතට - මෙත් රැකවරණය ලබන්න

වින කරනා අයටත් කොඩි - විණ කරන්න ඉඩ හරින්න
පින පෑදී ඔබ රැකේවි - එ අයටත් මෙත් වඩන්න

ළඟ ඇති නැති සැමට මෙන්ම - උස මිටි කම් නොසලකන්න
දිග හෝ කෙටි සිරුරු ඇතත් - සැම සතුනට මෙත් වඩන්න

සියළු ප්‍රාණ භූත සත්ව - කෙනෙකු වෙයි ද මෙත් වඩන්න
වියරු වැටුණ අය විලසින් - එපා දිවිය වනස ගන්න

පිය දසුනක් වන්න සැමට - මෙත් සිත පතුරා බලන්න
මිනිසුන්, නොමිනිසුන් අතර - ප්‍රසාදය දිනා ගන්න

*----- *----- *

6 . රැකවරණයක මහිම

මෙත් කරුණා ගුණ සැම වෙත - සැම විටම පතුරවන්න
සෙත් ලැබෙනා **සය වන ඵල - යත් මනසට යොමු කරන්න**

vi.දේවතා රක්ඛන්ති - "Blessings & the protection of gods can be achieved"

The gods frequently achieve the merits transferred by virtuous people. So the humans who precede moral livelihood need not pray for safety and protection from gods. They are blessed & protected routinely by gods. **One who lives righteously by practicing 'metta' regularly, is not only blessed & protected by gods but also venerated by them.**

යමෙක් සකල ලෝක සත්වයින් වෙත දයානු කම්පාවෙන්,දුගී මගී යාචකාදීන් ගේ දුකට පිහිට වෙමින් පරිත්‍යාගය හෙවත් අත්හැරීම තුලින් සැනසෙමින් ලබන්නා වූ සියළුම පින් දෙව් දේවතාවුනට අනුමෝදන් කිරීමේදී, වඩ වඩාත් සතුටට පත්වෙමින් දිව්‍ය සම්පත් භුක්ති විඳින දෙව් දේවතාවුන්, නිරන්තරයෙන්ම පින් පමුණුවන්නා වූ ඒ මිනිස් ප්‍රජාව ආරක්‍ෂා කරමින් ආශීර්වාද කරයි. එවන් මිනිසුන්ගේ නාමයට දෙවියන් පවා ගරු බුහුමන් දක්වයි.

සදෙව් ලොවේ දෙවියන්ගේ - රැකවරණය ලබාගන්න
සප්ත දිව්‍ය ලෝකය ඔබෙ - හද තුලින්ම මවාගන්න

කරුණා බර හද පුබුදා - දැවෙන හදක් නිවාලන්න
ලැබුණා වු වරම තුලින් - උපරිම ඵල නෙලා ගන්න

බාධක මැද ඉගෙන ගන්න - දරුවන් හට පිහිට වන්න
ජීව සිද්ධි බල මහිමය - වෙර ගෙන උරගා බලන්න

නැති බැරි කොයි කවුරු දෙසත් - අනුකම්පාවෙන් බලන්න
ඇති හැකි අයගෙන් සහනය - ඔවුන් වෙතට ලබා දෙන්න

කරුණා බර ඔබෙ දෝතින් - පීඩිත හද සනසවන්න
හෙළනා ඒ සුසුම් පොදක - බලය තියුණු බව සිතන්න

ශක්තිය පු දු මා කා ර යි - ලැබෙනා ඒ බලෙන් ඔබට
භක්තිය නොවෙනස්ව තබා - ගත්තොත් ඔබ නිවන් මගට

***----- *----- ***

මෙත් කරුණා ගුණ සැම වෙත - සැම විටම පතුර වන්න
සෙත් ලැබෙනා **සත් වන ඵල - යත් මනසට යොමු කරන්න**

vii නාස්ස අග්ගි වා විසං වා සත්ථං වා කමති - "No harm from fire, water, poison or weapons"

(The merit of this characteristic is **miracle.** The one who practice 'Metta' to all living beings frequently is protected by fire, water, poison & weapons etc.. and no harm comes to him.)

මෛත්‍රී සිතිවිලි නිරතුරුවම හදෙහි වඩවා ගන්නා පුද්ගලයා සියළු දෛනික ක්‍රියාවන්හි ඉතා සන්සුන් වු සිතකින් යුක්තව යෙදෙයි. ඔහු ඉතාමත් සුපරීක්ෂාකාරීව විමසිලි නුවණින් යුතුව සෑම මොහොතකම ක්‍රියා කරයි. මෙම සතිමත් බව මගින් විවිධ උවදුරු වලින් ආරක්ෂාවීමට අවශ්‍ය වාතාවරණය

සැකසෙනවා මෙන්ම අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණ දීමට අවශ්‍ය ප්‍රාතිහාර්ය ශක්තියක් ලබා දෙයි.

ඇතැම් අවස්ථා වලදී තම ආත්ම ආරක්ෂාව ඉතාමත් විශ්මය ජනක අයුරින් තමා වෙත ලැබී ඇති බව ඔවුනට දැනෙයි. ස්වාභාවික විපත් වල දී පවා ආශ්චර්යමත් ලෙසින් ආරක්ෂාව ලබන මොවුන් විශ්වය තුල ප්‍රාතිහාර්ය අදෘශ්‍යමාන බලයක් ඇති බව ප්‍රත්‍යක්ෂ වශයෙන්ම දැන ගනී.

කුමක්ද? ඒ බලය .. .. .. එය මෛත්‍රියේ බලය යි. සත්‍යයේ බලය යි.

අතුරු අන්තරා වැළකෙයි - වස විස ගිනි ළං නොවන්න
නපුරු සිතින් වනසන්නට - හදන අයත් පුදුම වන්න

ගිනි ජාලාවක් එව්වත් - එමගින් බැහැ දවාලන්න
පිනි බිඳු සේ දැනෙයි හදට - මෙත් සිසිලක හැටි බලන්න

මෙත්ත බලයෙ අසිරිය විශ්.. මය ජනකයි බලා ගන්න
චිත්ත විරිය ගෙන අද සිට -සැම දෙනාට මෙත් වඩන්න

සත්‍ය බලය පරදවන්න - හැකි බල නැති බව සිතන්න
විශ්ව බලය තුලින් ඔබව - රැකෙනා සැටි අත් දකින්න

විපතට හෙළුවත් කිසිවකු - එය සැපතට පෙරළී එන්න
සතහට මුළු හදින් ඔබේ - මෙත් සිතිවිලි පතුරවන්න

පැණයක් වුව විසඳගන්න - කළ යහපත් දේ සිතන්න
නැණවත් බවෙ ඵල ලබන්න - **ස ත්‍ය ක්‍රි යා කරන්න.**

***----- *----- ***

7 . චිත්ත බලය

මෙත් කරුණා ගුණ සැම වෙත - සැම විටම පතුර වන්න
සෙත් ලැබෙනා **අට වන ඵල** - **යත්** මනසට යොමු කරන්න

viii.තුවටං චිත්තං සමාධියති - The virtue of concentration

. When someone devotes himself for the good-will of all living beings friendly & kindly expecting nothing in return, his or her **Mind becomes calm & serene.** That is the noble quality of the emotional side. Through wisdom it can be developed to be perfect which leads to **super-mundane** happiness.

මෙය මානසික මෙන්ම අධ්‍යාත්මික වශයෙන් ලැබිය හැකි ශ්‍රේෂ්ඨ ස්ථාවරයකි. ලාභ ප්‍රයෝජන, තෑගි බෝග, කීර්ති ප්‍රශංසා, නම්බු නාම ආදී ලෞකික ලෝකයේ අරමුණු කරගන්නා කිසිවක් බලාපොරොත්තු නොවී සියළු ලෝ සතුන් වෙත කරුණා මෛත්‍රිය දැක්වීමේ මෙම ගුණාංගය ප්‍රඥාවට හසුකර ගනිමින්, එය වඩාත් දියුණු කරගන්නා මෙලොව වශයෙන් ලබාගත හැකි උපරිම ඵල නෙළා ගනිමින් පරලොව දියුණුව ද සලසා ගනී.

ජීවිත හානි පවා ඇති කරන, අන්ධබාල පෘතග්ජනයින් ළඟ බහුලව දැකිය හැකි ක්‍රෝධය, තරහව, පළිගැනීම වැනි ආවේගකාරී සිතුවිලි **සමාධිගත** සිතක් තුළ බොහෝ විට තුනී වී යයි. වේගය පාලනය කරගැනීමේ ක්‍රම වේදයක්

තමාට ආවේනිකව තම සිත තුලම ජනිතව ඇති හෙයින්, ආවේගයන් තම සිත අභිභවා නොයයි.

අභියෝගය කුමක් වුවත් ඒ දෙසට සන්සුන් වූ මනසකින් යුතුව ධනාත්මකව නැඹුරුව මනස තුල සමතුලිතව පවත්වා ගනිමින් එයට මුහුණ දීමේ ශක්තියක් මෛත්‍රිය තුලින් ගොඩ නැගෙයි. එම ශක්තිය කෙනෙකු සතු භක්තිය, සහ ශ්‍රද්ධාව සමඟ එක් තැන් වූ කල ඕනෑම අභියෝගයක් ජයගැනීමට හැකි පසුබිමක් නිර්මාණය වෙයි.

මෛත්‍රිය මත ගොඩ නැගෙන මෙම **චිත්ත සමාධිය** ඇතැම් අවස්ථා වලදී තමාට මෙන්ම අනුන්ට ද අභය දානයකි. ජීවිතයක් බේරාගැනීමේදී ඒ තුලින් ලබන්නා වූ අධ්‍යාත්මික සුවය කෙතරම් අගනේ ද? තදබල මානසික පීඩාවනට පත් නොවී මෙලෙසින් ලබන්නා වූ අධ්‍යාත්මික සුවය ලෞකික ජීවිතයේ සාර්ථකත්වයට මා හැඟි දායකත්වයක් සපයන අතර එයම **සදාකාලික සැපතට** ද මග හෙළි කරයි.

චිත්ත චෛතසික දහමන් - අරමුණකම තබාගන්න
ගත්ත විරිය කෙළෙසින් හෝ - අත් නොහැර ම දරා ඉන්න

නගා ගත්ත චිත්ත පථය - දිවි හිමියෙන් සුරැකගන්න
දමා අගුළු සිත, කය, වච - නය සුරැකිව තබාගන්න

මිනිස් නොවන බලවේග ත් - සිදී බිදී ජය ලබන්න
සතිස් පාක්ෂිත දහමෙන් - මර බල බිදි බව දකින්න

*----- *----- *

8 . රුව රැකෙනා මග

මෙත් කරුණා ගුණ සැම වෙත - සැම විටම පතුර වන්න
සෙත් ලැබෙනා **නම වන ඵල** **- යත්** මනසට යොමු කරන්න

ix.මුඛවණ්ණෝ විප්පසීදති- The face becomes pleasing & lovely

This result is vivid & can be seen with our naked eyes in the existing society. "Mukhavanno vippasidati"; the face becomes pleasing & lovely, casting an impression of victorious, fragrant and live.That is not with the complexion of skin but due to the purified blood with pleasant thoughts.

මෛත්‍රී වඩන්නාගේ සිත තුල කෙලෙස් තුනී වී යන හෙයින් ඊර්ෂ්‍යාව ක්‍රෝධය මායන වෛරය වැනි දේ එහි නොවැඩේ.සෑම සිතුවිල්ලක්ම යහපත් ධනාත්මක පදනමක් මත ම වැඩෙයි. ආදරය, දයාව, කරුණාව හදතුල දෝර ගලන්නාක් මෙන්ම අන් අයගේ සතුට තම සතුට සේ දැකීමට හැකි වීම තුල ඇත්තේ සුවිශේෂී නිර්මලත්වයකි. මාහැඟි තෘප්තියක් එතුළින් ලබද්දී සිරුරේ සංසරණය වන රුධිරය වඩ වඩාත් පිරිසිදු වෙමින් වත බැබලෙයි. මුහුණ පියකරු වෙයි.

අම්මා කෙනෙකුගේ හදතුල තම කිරි කැටි දරුවා වෙනුවෙන් ජනිත වන්නා වූ කරුණාබර සෙනෙහස සිය රක්ත වර්ණ රුධිරය, සුදෝසුදු පිරිසිදු කිරි බවට පත් කිරීමට තරම් මෙම ක්‍රියාවලිය සංකීර්ණ මෙන්ම ආශ්චර්යජනක ය. සංසරණය වන

රුධිරයේ පිරිසිදු බව තුලින් පැහැපත් වන මුව කමල බාහිර ආලේපයන් මඟින් පණගන්වමින් ලබා දෙන රූ සපුවක් නොවන හෙයින්, එයින් විහිදී යන්නේ නිර්මලත්වයේ සේයා කිරණයි. එය දකින්නන්ගේ හදවත් වුවද පුබුදුවාලයි.**එය කෙතරම් ආකර්ශණීය ද?**

"Face is the mirror of heart" යනුවෙන් ඉංග්‍රීසි භාෂාවෙහ් ප්‍රස්ථා පිරුළක් ගොඩ නැගී ඇත්තේ ද මෙම යථාර්ථය පණගන්වමිනි.

එවන් මුහුණකින් විහිදී යන්නේ මෙත් සුවඳයි. ප්‍රාණවත් බවින් පෙනී යන්නේ අප්‍රමාදී බවයි. පමාවන්නෝ ශ්‍රී සද්ධර්මයේ උපමා කර ඇත්තේ මලවුනට යි.ජයග්‍රාහී ලීලාවෙන් පෙනී යන්නේ දෙලොවම ජය ලබන බවයි. එතුළින් නැගෙන සිනහව තුලින් විහිදී යන්නේ සිසිළස වෙලාගත් අව්‍යාපත්වයේ හිරු කිරණයි. දෙනෙතින් විහිදී යන්නේ අහිංසකත්වයේ ප්‍රතිමූර්තියයි.

පැහැපත් රූ සපුවක් සඳහා යහපත් සිතිවිලි වල බලපෑම කෙතරම් විශ්මය ජනකද? මෙය අද සමාජයේ ඕනෑම කෙනෙකුට අත් දැකිය හැකි සත්‍යයකි.

ලෝකයේ විවිධ රටවල් හි මිනිසාගේ සමේ පැහැය විවිධය. සුදු පැහැ වුවත්, රෝස පැහැ වුවත්, කළු පැහැ වුවත් මෙම විශ්මය ජනක සෞන්දර්යය ඒ සියළු පැහැයන් අභිභවා යයි. අඳුරු රාත්‍රියක වුවද දිලෙන සඳ මඬල මෙන් එම මුව මඬලේ සිසිල් කිරණ මුළු විශ්වයම ආලෝකමත් කරමින් දසත විහිදී යයි.

කෙතරම් සිත්ගන්නා සුළු සුන්දර දසුනක් ද?

මුවකමලෙහි පියකරු බව රැක ගැනීමෙහිලා විශාල පරිමාණයෙන් මුදල් වැය කරමින් දිවා රාත්‍රි වෙහෙසෙමින් විවිධ ආලේපන සහ සම්භාහන ක්‍රම ආදේශ කර ගන්නා පුද්ගලයින් ද වත්මන් සමාජයේ දැකිය හැකිය. එම මුදල් සහ කාලය ඵලදායී දෙයකට යොමු කරන්නේ නම් එය දෙලොවම යහපත පිණිස යොදාගත හැක. ලෞකික වශයෙන් පමණක් වෙහෙසවී රැකගන්නා රූ සපුව **නාම-රූප දෙක වෙන් වන මොහොත දක්වා පමණක් බව නුවණින් දකින්නෝ දෙලොවම ජය ගනී.**

නෙත්, කන්, නාසා මුහුණේ - ඇති සැටියෙන් රුව රැකෙන්න
මෙත් සිත, සතුරන් වෙතටත් - නොමඳව පතුරා බලන්න

වියදම.. කාලය.. වැය කර - ආලේපන තවර ගන්න

කරදර වන්නේ කුමට ද?   - මෙත්   සිත වඩවා බලන්න

මෙත් කරුණා ගුණයෙන් හැක - පියකරු බව   රඳවගන්න
අත් දකිනා අය සමඟින්   - ඔබත් අද ම එකතු වන්න

මේ සිරුරේ කොතන වුවද   - ඇති රුධිරයෙ පැහැ බලන්න
ඒ පැහැ සෙනෙහසේ බලෙන් - සුදු පැහැ වන හැටි බලන්න

විද්වතුන්ගෙ පර්යේෂණ   - වලට පවා හසු නොවන්න
සිදුවන මේ විශ්මය තුල   - ' **සත්‍යය** ' ඇති බව දකින්න

රක්ත වර්ණ රුධිරය   - සුදු පාට වැටී කිරි එරෙන්න
මෙත්ත සිතට හැකිනම්   - මුව මඬලේ රුව කුමක් වැන්න

තවත් කුමන ආශ්චර්ය .. .. ය ක් ඕනෑ ද? අත්   දකින්න
ඉවක් බවක් නැතිව කරන   - ප්‍රතිකර්ම න ව ත් ව න් න

ඔබේ ගතත් සිතත් දෙකම - සුවපත් වන හැටි   බලන්න
භවේ ගමන නවතාලන   -   මේ   මඟෙහි ම පිය නඟන්න

*----- *----- *

9 . පියවි සිහිය

මෙත් කරුණා ගුණ සැම වෙත - සැම විටම පතුර වන්න
සෙත් ලැබෙනා **දස වන ඵල** - **යත්** මනසට යොමු කරන්න

x.අසම්මූළ්හෝ කාලං කරෝති -
The ability of facing death without being unconscious.

The one who always experiences with moral characteristics and practice 'Loving Kindness' never be insensible while facing to death. They face to death seeing the reality of life. He/She does not have strong bonds to cling at. As releasing & detaching has been practiced in his mind there is nothing to retain physically or mentally. When he sees the time has come for him to leave all the worldy possessions, consciously he welcomes his death

බොහෝ දෙනා මරණයට බිය වෙති. එහෙත් මෛත්‍රීය පුරුදු පුහුණු කරන්නා මේ ලෞකික ජීවිතය යථාර්ථාවබෝධයකින් යුතුව පවත්වා ගන්නා හෙයින් සියල්ල අනිත්‍ය, දුක්ඛ අනාත්ම යන ත්‍රි ලක්‍ෂණයට යටත් බව අවබෝධ කරගෙන ජීවත් වෙයි. තමා පැමිණ සිටින්නේ සංසාර ගමනේ එක්තරා නවාතැන් පොළකට විනා ගමනාන්තයට නොවන බව ඔහු දනී. භෞතික වශයෙන් හෝ මානසික වශයෙන් රඳවා ගැනීමට, අල්ලාගැනීමට කිසිවක් ඔහු සතුව නැත. දයා කරුණා ගුණයෙන් යුතුව සුහදශීලීව දැඩි කැපවීමෙන් යුතුව පරිත්‍යාගශීලිත්වය හෙවත් අත් හැරීම පුරුදු පුහුණු කරගත් ඔහු ගේ සිත මරණය ඉදිරියේදී ද ශක්තිමත්ය. ප්‍රභාශ්වරය. ඔහුගේ මනස සන්සුන්ය. නාම - රූප දෙක්හි වෙන්වීම ස්වාභාවිකය.

අපේක්ෂිතව සිටි මොහොතකට මුහුණ දෙන ඔහුගේ සිත තුල බියක් නැත. මනා සිහිය පවත්වාගනිමින් ඔහු අවසන් සුසුම හෙළයි.

ඔහු ගමන් කළ මාවත කෙතරම් සුවදායක ද ?

ඇලීම්, ගැටීම් වලින් ඈත් වූ ඔහු විසින් පුරුදු පුහුණු කරවනු ලැබූ මෛත්‍රීය පාරමිතාවක් සේ වැඩී යයි. ඉතාමත් අපහසුවෙන් ලැබුවා වූ මිනිස් භවයේ නිසි ඵල ලබා ඇති ඔහු මරණය ද සතුටින් පිළිගැනීමට සූදානම්ය. ඔහුගේ ප්‍රඥාව විසින් ඔහුව මෙහෙයවනු ලබයි. හොඳින් සිහිය පිහිටුවා ගෙන මරණයට මුහුණ දීමට ලැබීම භාග්‍යයකි. මාර්ග ඵල අවබෝධයෙන් නිර්වාන සුවය සාක්ෂාත් කර ගැනීම පිණිස නිසි මාවතට ඔහු අවතීර්ණ වී ඇත.

මෛත්‍රී වැඩීමේ ආනිශංසය අති මහත්ය. අප කවුරුත් මරණයට මුහුණ දිය යුතුමය. සුවපත් වූ මනසකින් යුතුව මෙලෙසින් මරණයට මුහුණ දීමට හැකිවීම කෙතරම් භාග්‍යයක් ද?

සිහිසන් ඇති අයකු ලෙසින් - මරණයටත් මුහුණ දෙන්න
මිනිසුන් අතරේ ඉපිදී - දිවි ඵල ලද බව සිතන්න

අත් හරිනා විට්දි යමක් - හදේ සතුට රඳවගන්න
නෙත් පියවෙන විට්දි පවා - හද කමලේ රුව දිලෙන්න

පාරමිතාවක් ලෙස මෙය - සසර පුරා රැගෙන යන්න
සාර ධර්ම පිරිපුන් ජන - සමාජයක් ගොඩ නගන්න

ලද මිනිසත් බවේ නමින් - සරු දිවියක් ගත කරන්න
අත මිට වැඩි දෙයක් නැතත් - හදේ සතුට රඳවගන්න

***----- *----- ***

10 . සුවදායී ලොවක්

මෙත් කරුණා ගුණ සැම වෙත - සැම විටම පතුරවන්න
සෙත් ලබනට **එකොළොස්වන - ආනිශංසෙ** ඉගෙන ගන්න

xi. උත්තරිං අප්පටිවිජ්ඣන්තො බ්‍රහ්ම ලොකූපගො හෝති -

After death he or she will be born in the world of Brahmin or celestial.

The pure hearted one; the streme enterer who has developed ‘metta’ being freed from all senses desires definitely will be born in the world of heaven or Brahma after his or her death.

මෙත්තානිශංස සූත්‍රයේ පෙන්වා දෙන අන්දමට මෛත්‍රී වඩන්නා මරණින් මතු දෙව් ලොවෙහි හෝ බඹ ලොවෙහි උපත ලබයි. **මෙම එකොළොස්වන ආනිශංසය හැර ඉහත පෙන්වා දී ඇති ආනිශංස සියල්ලම උත්සාහ ගන්නා ඕනෑම අයෙකුට මෙම භවය තුළ අත් දැකිය හැකිය.** එදිනෙදා ජීවිතය තුළදීම ප්‍රායෝගීකරණය කළ හැක. අපට නොපෙනෙන ඊළඟ භවයට බලපාන්නා වූ එකම ආනිශංසය මෙයයි.

ජීවිතය පුරා අප කවුරුත් සතුට සොයන්නෝ වෙමු. මිල මුදල්, ඉඩ කඩම්, ගෙවෙල් දොරවල්, යාන වාහන, කොතෙක් තිබුණද අප සොයන සතුට එයට සාපේක්‍ෂව නැත. ජීවිතය තුලින් අධ්‍යාත්මික තෘප්තියක් ලැබිය හැකි නම් එය කෙතරම් අගනේද?

ඒ සඳහා මාවතක් විවෘතව ඇත. එය අන් කිසිවක් නොව **මෛත්‍රිය** යි.

" මග හොඳට තිබේ නම් - යන්න දැසත් පෙනේ නම්
කිම බැදිවල යන්නේ - මං මුලා වුවකු සේ."

මෙම මාවත සකල, ලෝක සත්වයන් කෙරෙහි පැවති මහා කරුණාවෙන් යුතුව අප වෙත හෙළි කරනු ලැබුවේ, මීට වසර 2553 පෙර අප තිලෝගුරු සම්මා සම්බුද්ධරජාණන් වහන්සේය. උන් වහන්සේගෙ ධර්මය ; ශ්‍රී සද්ධර්මය ප්‍රඥාවන්තයින් සඳහා මිස මෝඩයින් සඳහා නොවන බව දේශනා කළ උන් වහන්සේ , ආනිශංස වශයෙන් ලද හැකි ඵල එකොළහක් ද ඇති බව පසක් කල සේක. ඉන් අවසාන ආනිශංසය හැර ඉතිරි දහයම ලෞකික ජීවිතය තුළදී ම ලද හැකි සාර්ථක ඵලයන් ය. තම හදවත ශ්‍රී සද්ධර්මය නොවෙන් විවෘතව තබන ප්‍රඥාවන්තයින් මෙම මාර්ගයේ ගමන් ගනිමින් නිසි ඵල ලබයි. ලෞකික ජීවිත ද සැපවත් කර ගනී. ජීවිතය පිළිබඳ ගැඹුරු අවධානයකින් යුතුව සුවසේ කල් ගෙවයි.

එවන් ජීවිත දෙසට නැඹුරුව යථාර්ථය සොයා බලන්නෙකුට මෙහි සත්‍යතාව පසක් වෙයි. **එළොව මෙළොව දෙක්හිම සැපත හා සතුට ළඟා කර ගැනීමට කැමති සැමට මෛත්‍රී සිත ප්‍රබල ශක්තියකි.** මෙම මාවතට පිවිසෙන්නා තම තමාගේ බුද්ධියට අනුරූපව මෙත් සිත පුළුල් ලෙස වර්ධනය කර ගනිමින් සුවදායක මගක ගමන් ගනී. ළඟාවීමට වෙර දරණ සුන්දර ගමනාන්තය ඔහුට පෙනෙයි. එය ඉතා පැහැදිලි ය. නිර්මල ය. සුවදායක ය.

මෙත් වඩනා විට ලැබෙනා - ආනිශංස හිතට ගන්න
සෙත් පතනා විට සතහට - ඵල ඔබටයි ලබා ගන්න

රහත් ඵලය ලබනට මෙම - මාවතට ම පිවිස ඉන්න
තවත් එයට පින් මදිනම් - මතු බඹ ලොව උරුම වන්න

මෙත් සිතිවිලි වලට ඔබේ - හද ගැබ විවරව තබන්න
නෙත් හැර එහි ආනිශංස - ලැබ ගන්නට වෙර දරන්න

ජීවමාන බුදු හිමි ඇත - තවමත් .. නෙත් හැර බලන්න
ශෝභමාන ලොව දුර නැත- කෙලෙසින් හෝ ළඟා වන්න

*----- *----- *

ජීවිතයක් එළිය වන්න - සියල්ලන්ට මෙත් වඩන්න.
පතනා දෙය ඉෂ්ඨ වන්න - දහමට සිත යොමු කරන්න

අන් අයගේ දුක දකින්න - හැකි පමණින් පිහිටවන්න
සන් සුන් ලෙස දිවි ගෙවෙන්න - සදහම් මඟ පා නගන්න

ඉල්ලන අයෙකුට කිසිදින - නෑ…බෑ…යයි නො පවසන්න
වල්මත් වූ මිනිසුන් සේ - එපා තණ්හා පොදි බඳින්න

මන්දිර තුල මෙන් පැලෙහිත් - මිනිසුන් ඇති බව සිතෙන්න
සුන්දර දිවි ගෙවන ගමන් - ඒ දෙසටත් නෙත් යොමන්න.

දුක් පීඩා මැදින් ගෙවන - දිවියට සැනසුමක් දෙන්න
සිත් සනහාලන දෙයකට - පින්බර අත් දිගු කරන්න

ආනිශංස දෙස බලමින් - මෙත් වඩනට පුරුදුවන්න
තමනට හැකි පමණින් යම් - දෙයක් අදම අත් හරින්න

අටලෝ දහමට ම අනුව - ජීවිතයට මුහුණ දෙන්න
බාධක කම්කටොළු ඇතත් - පුළුවනි සැනසිලා ඉන්න

හදේ සතුට, සතුට සොයන - අය සමඟින් බෙදා ගන්න
ළිඳේ වතුර මෙනි, අඩුවක් - නොවනා බව හිතට ගන්න

අන් අයගේ යහපත දැක - ඔබත් හදින් සතුටුවන්න
සන් සුන් ලෙස මෛත්‍රී - භාවනාව පුරුදු වන්න

*----- *----- *

11 මෙත් වඩමු

මෛත්‍රිය, මිත්‍ර බවයි - මෙත් සිතුවිලි පතුරවන්න
මෙත්ත **භාවනාවෙ** අරුත - දෙසටත් දැන් නෙත යොමන්න

අහං අවේරෝ හෝමි - (Aham avero homi)
අබ්‍යාපජ්ජෙඣාහෝමි - (Abhya Pajjho homi)
අනීඝොහෝමී - (Anigho homi)
සුඛී අත්තානං පරිහරාමි- (Sukhi Attanam Pariharami)

මෛත්‍රිය වැඩීමේ ආනිශංස හෙවත් එකොළොස් වැදෑරුම් ඵල පිළිබඳව පැහැදිලි අවබෝධයක් ලැබූ ඔබ සිත තුල දැන් මෛත්‍රිය වඩවාගැනීමේ අවශ්‍යතාව පැන නැගෙයි. ඇතැම් විට පාලි භාෂාවෙන් පෙන්නුම් කෙරෙන, මමෛත්‍රී භාවනාවේ ඉහත සඳහන් ආරම්භක පේළි හතර ඔබ අසා තිබෙන්නට පුළුවන. ඇතැම්විට කටපාඩමින් සජ්ඣායනා කරන්නෝද විය හැකිය.

මෙහි අදහස ඉංග්‍රීසි භාෂාවට පරිවර්තනය කර බැලීමේදී වඩාත් පැහැදිලිය.

I am free from **hatred**
I am free from **anger**
I am free from **pain & sorrow**
I make use of my life **well & peacefully**

When 'Metta' grows gradually in mind, the mind becomes calm & tranquil little by little. The disrupted thoughts such as **anger, hatred, envy, aversion** and also unlimited desires such as **greed**, **crave, misery and lust** begins to be controlled.

මම වෛර නැත්තෙක් වෙම්වා !
මම ව්‍යාපාද (තරහ) නැත්තෙක් වෙම්වා !
මම පීඩා, දුක් විපත් නැත්තෙක් වෙම්වා !
මම සුවසේ වෙසෙම්වා !

මෙලෙස තමා තමාටම මෛත්‍රිය වඩද්දී ඒ සිත තුල තරහ, වෛරය, ඊර්ෂ්‍යාව, ක්‍රෝධය වැනි දේ තුනීවී යයි. සැහැල්ලු බවක් දැනෙයි.

කිසියම් පාලනයකට නතු නොවූ සිත නිරන්තරයෙන්ම ලෝභය, රාගය, ඊර්ෂ්‍යාව, මානය වැනි අතෘප්තිකර අරමුණු ඔස්සේ දුවයි. අවසානයේ දී එම අරමුණු දැඩිව අල්ලා ගැනීමෙන් හෝ අල්ලාගත නොහැකි වීමෙන් ඇලීම - ගැටීම් හමුවේ ආවේගශීලී වෙයි. එහි ප්‍රතිඵල ඇතැම් විට තමාගේත් අනුන්ගේත් මුළු ජීවිතකාලයට ම බලපාන තරමට ම දරුණු විය හැක. මෙලොව පරලොව දෙක්හිම දුක උරුම කර ගනිමින් ලැබුවා උත්තරීතර වූ මිනිසත් භවයේ ඵල නොලබා අවසානයේ පසුතැවෙයි.

තමා වෙතම මෛත්‍රී සහගත සිතක් ඇතිකර ගනිමින් මෛත්‍රි වැඩීමේ දී සිත සමාධිගත වීමෙන් සිතුවිලි එකරාශී වෙයි. ඇලෙමින් - ගැටෙමින් විවිධ අරමුණු කරා දිවෙන සිතෙහි කිසියම් පාලනයක් ඇතිවෙයි. මෙම සමාධිගත සිතින් කිසිකලෙක තමාට හෝ අන් අයෙකුට යහපතක් විනා අවැඩක් නපුරක් සිදු නොවෙයි. එම සිත ප්‍රභාෂ්වරයි. එදිනෙදා ජීවිතයේ සෑම කටයුත්තකදීම සිහිය පිහිටුවා ගනිමින් ක්‍රියාශීලීව තම කාර්යයන්හි නියැලේ.

කෙතරම් සැනසීමක් ද?

මෛත්‍රී භාවනාව - LOVING KINDNESS – (Metta)

May I be well, happy, peaceful & prosperouse.

May no harm come to me
May no difficulties come to me
May no problems come to me
May I always meet with success
May I always have patience, courage, understanding and determination to meet and overcome all inevitable difficulties problems & failures in life

In this Lovingkindness meditation first you have to recite it for yourself. Then it is extended to your **Mother, Father, Teachers, Your Family, Your friends, acquaintance of yours, and finally to all living beings including your enemies.**

මම නිදුක් වෙම්වා!, නිරෝගී වෙම්වා!, සුවපත් වෙම්වා !, දුකින් මිදෙම්වා! යනුවෙන් මෙහි අර්ථය සිංහල බසින් කෙටියෙන් හුවා දැක්වුව ද මෙහි අන්තර්ගතය අති විශාල පරාසයක් පුරා විහිදී යයි.

තමා උපමා කොට ගෙන නිරෝගී බව, සතුට, සාමය, සෞභාග්‍යය තමා වෙතම පතා ගනිමින් - අනතුරු, අපහසුතා සහ ගැටළු තමා වෙත ළඟා නොවන ලෙස සෙත් ප්‍රර්ථනා කෙරෙයි. **එහෙත් කර්මානුරූපව පැමණෙන්නා වූ වලක්වාගත නොහැකි** විවිධ ගැටළු, අපහසුතා, කරදර සමතුලිතව දරාගැනීමට, සහ ඒවා යේ විපාක අවම කරගනිමින් එතුළින් ජය ලැබීමට ත් නිරතුරුව ම ඉවසීමේ ශක්තිය ධෛර්යය අවබෝධය සහ අධිෂ්ඨානය තමා වෙත උරුම වේවා!යි සෙත් පතමින් මනස තුල ස්වයං ශක්තියක් ගොඩ නගා ගැනීම මෙම මෛත්‍රී භාවන්වේ ආරම්භක අදියරයි.

අනතරුව ශක්තිමත් වූ මනසකින් යුතුව, මෙම මෙත් සිත, තමා සෙනෙහස හඳුනා ගත් ඒ **දයාබර මෑණියන් වෙත** අර්ථාන්විත ව පතුරවාලීමේ දී ඒ මෑණියන්ගේ මෙන්ම මෛත්‍රී කරන්නාගේ හදවත මෙත් සිසිලෙන් නිවී සැනහී යයි.

මීළඟට **සෙනෙහෙබර පියාණන් වහන්සේ වෙත** ද මෙත් සිත පතුරවා, තමාගේ පුර්ව ආචාර්ය වරුන් වෙත මෙත් සිත පතුරවාලීමෙන් ලද සතුට මතින්

මෙම **මෙත් සිසිල** විශාල පරාසයක් ඔස්සේ විහිදුවා හැරීමට වඩාත් ප්‍රබල වූ ශක්තියක් ගොඩ නඟා ගත හැක.

මෙළෙසින් ක්‍රමානුකූලව තමාට ශිල්ප ශාස්ත්‍රය ලබාදුන් ගුරු මෑණිවරුන්ට සහ ගුරු පිය වරුන්ට, තම පවුලේ අයට, මිතුරන්ට, නොහඳුණන අයට පවා මෛත්‍රී කරමින් අවසානයේ දී තම සතුරන් ඇතුළුව සියළු ලෝ සතුන් කෙරෙහි මෙම මෙත් සිත පතුරවා හැරිය හැක.

මෙතුළින් ලබන්නා වූ සැනසීම අති මහත්ය. **සතුරාට මෛත්‍රී කිරීමේ දී සිදු කළා වූ නපුරු ක්‍රියාව ගැන නොව, සතුරාගේ අන්ධබාල බව අනුකම්පා සහගතව දකිමින් මෙත් සිත පතුරා හැරීම සතුරාට මෙන්ම මෛත්‍රී කරන්නාගේ සිතට මහත් වූ සැනසීමකි.**

භේද කිසිත් නොසලකමින් - සැමදෙනාට මෙත් වඩන්න
තමා කෙරෙහි මෙත් සිත පළ.. ..මුව හොඳ හැටි පතුරවන්න

තමා නිතර උපමා කොට - අන් සැමට ම මෙත් වඩන්න
අමා රසය කෙලෙසින් හෝ - ඩිංග ඩිංග උරා බොන්න

මෑණියන්ව සිහිපත් කර - ළඟ නැතිමුත් මෙත් වඩන්න
රෑ - නින්දට පෙර සැම දින - මෙත් සිත පතුරා හරින්න

ඇඟ ලේ කිරි කර පොවමින් - සෙනෙහස පෑ බව සිතන්න
සැම දේ අත් හැර ගිය මුත් - මෑණියන්ට මෙත් වඩන්න

තම මෙත් සිත ඒ සමගම - පියාණන්ට යොමු කරන්න
මව්- පිය, හද තුලින් ගලන - ආසිරි නිතරම ලබන්න

කරුණාවෙන්, වයසට ගිය - මව් පියන්ට ළඟා වන්න
සරණා තෙක් සසර පුරා - පුළුවනි සැනසිලා ඉන්න

මව් තුමියට, පියතුමාට - මෙත් සිත පතුරා බලන්න
මව් - පිය පදවිය ලබන්න - ඔවුනගෙ ආසිරි පතන්න

ශිල්ප සදාලන ගුරුවරු - සැමටත් මෙත් වඩාලන්න
අල්ප නොවේ ලබනා ඵල - ලද දැනුමෙන් ජය ලබන්න

මව් - පිය ගුරු වරු පෙන්වන - ඔවදන් නිති හිතට ගන්න
සව් දිය පුරවාගෙන හැක - ජීවිතයම ජය ලබන්න

පවුලේ සැම දෙනා වෙතත් - තම මෙත් සිත පතුරවන්න
හවුලේ මෙය කරනට බෑහැ - තනිව මඟට පා තබන්න

සහෝදරත්වය කෙළෙසන - අයට වුවද මෙත් වඩන්න
මහෝඝයක් ලෙස ආවත් - පුළුවනි නොසැළී සිටින්න

මිතුරන් වෙත මෙත් වඩන්න - කළණ මිතුරු බව රැකෙන්න
මිතුරු නොවන අයට වුවත් - ඒ මෙත් සිත පතුරවන්න

දරුවන් පසෙකට කැඳවා - දෙමාපියන් එපා වන්න
විරුවන් සේ බොරු ගොතනා - සතුරාටත් මෙත් වඩන්න

දියුණුව දක්නට නොහැකිව - ද්වේෂයෙන් බලන් ඉන්න
තරඟින් පුපුරන අයටත් - කරුණාවෙන් මෙත් වඩන්න

ඔබව පහත් කොට සලකන - අධම දනට මෙත් වඩන්න
පහව යමින් ඒ මානය .. .. - නැමී සිටින හැටි බලන්න

කල නපුරක් ගැන නොසිතා - බාලයා ට මෙත් වඩන්න
එය කරනට මුල් වූ සිත - අනුකම්පාවෙන් දකින්න

හව් හරණක් නැතිව සිටින - ලෝ සතුනට මෙත් වඩන්න
ගව් ගණනක් යා යුතු නැත - නිවසේ සිට පුරුදු වන්න

බුදුන්, දහම්, සඟ ගුණ කඳ - සැමදා නිති සිහි කරන්න
මලින් තුණුරුවන් පුදලා - සැමටම මෙත් වඩාලන්න

අතේ ගතේ සවිය නැතත් - මෙලෙසින් හැක මෙත් වඩන්න
සතේ අතේ නැති වුවාට - සිතේ සවියෙ එල ලබන්න

සකළ ලෝක සත්වයිනට - මෙත් සිත පතුරා හරින්න
සඵල බවින් දිවිය පුරා - සැනසී දෙලොවම දිනන්න

සුවපත් වී සතුටින් සා.. .. .. .ම යේ   කිරුළු පැළඳ ගන්න
භගවත් ගෞතම මුනිඳුන්   - පෙන්වා දුන් මග දකින්න

එලදායී ලෙසින් දිලෙන   - මේ   මගෙහි ම පිය නගන්න
සුවදායී බවින් පිරුණු   - සුන්දර නිවන ම ලබන්න

12 භවයක දිනුම

රැවුම්, බැණුම්, ගෙරවිලි හඬ   - ඉදිරියෙ වුව නිහඬ වන්න
පිදුම් සියල්ලම ආපසු   - දී මෙත් සිත පතුරවන්න

කථනය වැඩිපුර නැති තැන   - සිත සුවපත් බව දකින්න
වචනය පාලනයට නතු   - කර ගනිමින් තබා ගන්න

වදනක් පිට කරන විට්දි   - දෙවරක් ඒ ගැන සිතන්න
යහපත් ඵලයක් ඇත්නම්   - පමණක් එය පිට කරන්න

කථා කරන විට කවුරුන්   - ඉදිරියෙදැයි නෙත් යොමන්න
පතා ළඟට ආ අයගේ   - සිතක් එපා පෙළා ලන්න

බීමත්කම නිසා පවුල්   -   වැනසී යන හැටි බලන්න
කීවත් වැඩකට නැත්නම්   -   ඒ අයටත් මෙත් වඩන්න

නිවසේ ඇති වළං, පිඟන්   - රූප රාමු බිඳ   දමන්න
සුවසේ සිටි බිරිඳ පවා   - ගතේ බලෙන් පන්න ගන්න

තම දරුවා දරා සිටින   - කුසටත් පා පහර දෙන්න
තරමට නීචව සිටිය ද   - අඳ සැමියට මෙත් වඩන්න

මහ රෑ බීමත්ව ඇවිත් - බිරිඳව එළියට දමන්න
පෙළඹෙන සැමියාට වුවද - පිලෙහි ඉඳන් මෙත් වඩන්න

මව, ගෙට ගන්නට හදනා - දරුවා බිය වද්දවන්න
මරණා බව කියන අන්ධ - සැමියාට ත් මෙත් වඩන්න

පංචස්කන්ධයන් විනා - මමයකු නැති බව සිතන්න
ලංකරගත් දෙයක් නොමැත - අත් හරිමින් මෙත් වඩන්න

භවයක් උරුමව ඇත්නම් - දුකත් උරුම බව දකින්න
සභයක්, දුක දක්නට දුන් - සැම දෙනාට මෙත් වඩන්න

තාඩන පීඩන හමුවේ - වුව යුතුකම් ඉටු කරන්න
බාධක මැද දරුවන්හට - ලොව දකින්න සලස්වන්න

දුර්ජන ජන සමාජයේ - සුදනෙකු ලෙස දිවි ගෙවන්න
පතුරන මෙත් සිත, උඩුගම් - බලා දිවෙන හැටි බලන්න

මෙත් සිත මත ප්‍රඥාව - වැඩෙනා සැටි අත් දකින්න
නෙත් හැර ඒ බලය මතින් - අදිටන් කර එල ලබන්න

උත්පාදන වන බලයෙන් - නිසි ලෙස එල නෙළා ගන්න
කම්පා වෙන් නොසිට, අන්ධ - බාලයින් ට මෙත් වඩන්න

මතේ බලය කවදා හෝ - මෙතේ බලෙන් පරදවන්න
ගතේ සවිය නැතිමුත් හැක - සිතේ බලෙන් ජය ලබන්න

ලද භවයේ පසු විපරම - දකිමින් සැනසී සිටින්න
ජය ලබනට, **සුවදායක** - **මාවතට** ම පා තබන්න

කොපමණ පීඩා විඳිමින් - සිටියත් සිත සනසගන්න
අපමණ බලයක් ලබනට - **මෙත් සිසිලස** අත් දකින්න

*----- *----- *

*----- *----- *

ජාත්‍යන්තර භාෂාව (ඉංග්‍රීසි) ඉගෙනීමට අද තරුණ පරපුර දක්වන්නේ මහත් රුචිකත්වයකි. එය ම පාදක කොට ගනිමින් තරුණ හදවත් තුලට සම්බුද්ධ දහම තුල ගැබ්ව ඇති අමිල සාරධර්ම පරිපෝෂණයක් ලබාදීම කාලෝචිත මෙන්ම ප්‍රායෝගික බව අපි අත්දුටුවෙමු. **මෛත්‍රිය** සහ **මෙත් වැඩීමේ ආනිශංස** පෙන්වා දෙන මෙම ග්‍රන්ථයෙහි ඇතැම් පාලි පාඨයන්ගේ ශ්‍රේෂ්ඨ අරුත් **ඉංග්‍රීසි සහ සිංහල** ද්වි භාෂාවන්ගෙන් සරලව ඉදිරිපත් කෙරේ.

අඩු ආදායම්ලාභී පවුල් වලින් වාර්ෂිකව තෝරාගනු ලබන, විශ්ව විද්‍යාල අධ්‍යාපනය ලැබීමට සුදුසුකම් ලත් ශිෂ්‍යත්වලාභී තරුණ දූ පුතුන් වෙත **තිළිණ කිරීමේ** මූලික අරමුණ ඇතිව, ශ්‍රී සද්ධර්මය ම පදනම් කරගෙන රචනා කෙරෙන ග්‍රන්ථ පෙළෙහි, මෙය **සිව් වන** කෘතියයි.

ධර්මයේ ඇතැම් කොටස්වල අර්ථය ඉංග්‍රීසි බසින් ද සරලව පැහැදිලි කෙරෙන මෙම ග්‍රන්ථය තුලින්, පාඨකයින් වෙත පද්‍යමය සංග්‍රහයක් ද ලබා දී ඇත. **තරුණ හදවත් තුල, සම්බුද්ධ දහමේ අඩංගු අමිල සාර ධර්ම ආකර්ශණීය සිතුවමක් ලෙසින් නිර්මාණය කර අර්ථාන්විතව පතිත කරවීම අපගේ අරමුණයි.**

මා පිය අනුස්මරණ ශිෂ්‍යත්ව පදනම
392/2 පෙරේරා මාවත
කොටුවේගොඩ
රාජගිරිය
දුර කථන :- 011 2 877950

මෙම ග්‍රන්ථ සුළු ප්‍රමාණයක් අලෙවි කෙරෙන අතර එයින් ලැබෙන්නා වූ ආධාර මුදල් ද මා පිය අනුස්මරණ ශිෂ්‍යත්ව පදනමේ නිර්මාර්තෘ; ප්‍රවීණ ඉංග්‍රීසි ආචාරිණී **කිරිවත්තුඩුවගේ සීතා නන්දනී ගුණතිලක මැතිනිය** විසින් දියත් කරනු ලබන ශාසනික හා සමාජ මෙහෙවර සඳහා යෙදවේ.

I S B N .978 955 50082 3 5

ජාත්‍යන්තර භාෂාව (ඉංග්‍රීසි) ඉගෙනීමට අද තරුණ පරපුර දක්වන්නේ මහත් රුචිකත්වයකි. එය ම පාදක කොට ගනිමින් තරුණ හදවත් තුළට සම්බුදු දහම තුළ ගැබ්ව ඇති අමිල සාරධර්ම පරිපෝෂණයක් ලබාදීම කාලෝචිත මෙන්ම ප්‍රායෝගික බව අපි අත්දුටුවෙමු. මෛත්‍රිය සහ මෙත් වැඩීමේ ආනිශංස පෙන්වා දෙන මෙම ග්‍රන්ථයෙහි ඇතැම් පාලි පාඨයන්ගේ ශ්‍රේෂ්ඨ අරුත් ඉංග්‍රීසි සහ සිංහල ද්වි භාෂාවන්ගෙන් සරලව ඉදිරිපත් කෙරේ.

අඩු ආදායම්ලාභී පවුල්වලින් වාර්ෂිකව තෝරාගනු ලබන, විශ්වවිද්‍යාල අධ්‍යාපනය ලැබීමට සුදුසුකම් ලත් ශිෂ්‍යත්වලාභී තරුණ දූ පුතුන් වෙත **තිළිණ කිරීමේ** මූලික අරමුණ ඇතිව, ශ්‍රී සද්ධර්මය ම පදනම් කරගෙන රචනා කෙරෙන ග්‍රන්ථ පෙළෙහි, මෙය සිව්වන කෘතියයි.

ධර්මයේ ඇතැම් කොටස්වල අර්ථය ඉංග්‍රීසි බසින් ද සරලව පැහැදිලි කෙරෙන මෙම ග්‍රන්ථය තුළින්, පාඨකයින් වෙත පද්‍යමය සංග්‍රහයක් ද ලබා දී ඇත. තරුණ හදවත් තුල සම්බුදු දහමේ අඩංගු අමිල සාරධර්ම ආකර්ශණීය සිතුවමක් ලෙසින් නිර්මාණය කර අර්ථාන්විතව පතිත කරවීම අපගේ අරමුණයි.

මා පිය අනුස්මරණ ශිෂ්‍යත්ව පදනම
392/2 පෙරේරා මාවත,
කොටුවේගොඩ,
රාජගිරිය.

දුරකථන: 011 2877950

මෙම ග්‍රන්ථ පිටපත් සුළු ප්‍රමාණයක් අලෙවි කෙරෙන අතර එයින් ලැබෙන්නා වූ ආධාර මුදල් ද මා පිය අනුස්මරණ ශිෂ්‍යත්ව පදනමේ නිර්මාතෘ, ප්‍රවීණ ඉංග්‍රීසි ආචාර්‍යිණී කිරිවත්තුඩුවගේ සීතා නන්දනී ගුණතිලක මැතිණිය විසින් දියත් කරනු ලබන ශාසනික හා සමාජ මෙහෙවර සඳහා යෙදවේ.

ISBN. 978 955 50082 3 5

මිල රු.170/-